

HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMK SANTA MARIA JAKARTA

SAFITRIWULANDARI

Guru BK SMP Santa Ursula BSD

(Email: bernadethawulan@gmail.com)

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi terhadap pengalaman yang berkaitan dengan penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan secara efektif, dan kemampuan menentukan tindakan sendiri. Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam hal menilai diri secara realistis, menilai situasi secara realistis, menilai prestasi yang diperoleh secara realistis, menerima tanggung jawab, kemandirian, mengontrol emosi, berorientasi tujuan, berorientasi keluar, penerimaan sosial, memiliki filsafat hidup, dan berbahagia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas X SMK Santa Maria. Reliabilitas instrumen kesejahteraan psikologis sebesar 0,92 dan reliabilitas instrumen penyesuaian diri sebesar 0,94. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dan hasil ini mengimplikasikan semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.

Kata kunci : kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri

Abstract

Psychological well-being is a condition of experiences related to the self-acceptance, self-growth, life goals, and positive relationship with other people, effective control of environment, and the ability to make a decision. Self-adjustment is an individual ability in realistically assessing oneself, assessing situation, assessing accomplishment as well as in being responsible, being independent, having a control of emotion, orienting to goals, orienting to outward, having life philosophy and being happy. This goal of this study is to find out the correlation between psychological well-being and self-adjustment of tenth graders of SMK Santa Maria. The reliability of psychological well-beings instrument was 0.92 and the reliability of self-adjustment instrument was 0.94. Results showed that there was a positive and significant correlation between the two variables and implying that the higher psychological well-beings, the higher self-adjustment.

Key words: psychological well-beings, self-adjustment

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada masa remaja awal, penyesuaian diri dengan lingkungan sekitar penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mengeksplorasi identitas diri atau pencarian

jati diri. Masa pencarian jati diri menuntut remaja untuk dapat melakukan penyesuaian diri agar remaja mampu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri sehingga dapat menjadi bagian dari lingkungan yang terdapat di sekitarnya.

Pada dasarnya, individu menyesuaikan diri karena dua alasan utama. Pertama, perilaku orang lain memberikan informasi yang bermanfaat bagi

orang-orang di lingkungan sekitar kita. Kedua, kita menyesuaikan diri karena ingin diterima secara sosial dan menghindari celaan terhadap diri kita sendiri (Sears, Freedman, & Peplau, 1985). Penyesuaian diri melibatkan semua respon individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri, sehingga penyesuaian diri menyangkut aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan di sekitarnya. Penyesuaian diri diartikan dalam arti yang luas yaitu mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri (Gerungan, 2004).

Individu menyesuaikan diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) Penyesuaian diri dimaknai sebagai usaha penguasaan (*mastery*), yaitu kemampuan untuk melakukan penguasaan dalam mengembangkan diri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terkendali dan terarah dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitar. Hal ini juga berarti bahwa penguasaan memiliki kekuatan-kekuatan terhadap lingkungan, yaitu kemampuan menyesuaikan diri dengan realitas berdasarkan cara-cara yang baik, akurat, sehat, dan mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien sehingga penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik di lingkungan sekitarnya.

Individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya yaitu merasa puas, senang, dihargai, memiliki hubungan interpersonal yang baik, mencari makna mengenai apa yang dilakukan. Sedangkan individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang baik ditandai dengan memiliki kesejahteraan psikologis negatif dalam hidupnya merasa sepi, depresi, dan

melakukan penyesuaian diri kurang baik (Prilleltensky & Prilleltensky, 2006).

Menurut Ryff (dalam Ninawati & Iriawati, 2005) kesejahteraan psikologis diartikan sebagai suatu kondisi yang bukan hanya bebas dari tekanan atau masalah-masalah mental, tetapi kondisi individu yang mempunyai kemampuan menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan hidup (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

KAJIAN TEORETIS

Penyesuaian diri

Menurut Schneider (dalam Yusuf, 2011), penyesuaian merupakan suatu proses respon individu yang bersifat behavioral maupun mental dalam upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dari dalam diri, tegangan emosional, frustrasi, konflik dan memelihara keharmonisan antara pemenuhan kebutuhan tersebut dengan tuntutan (norma) lingkungan". Menurut Vembrianto (dalam Oktrianty, 2010), penyesuaian diri merupakan suatu proses belajar sehingga individu mempelajari tingkah laku dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungannya. Menurut Kartono (dalam Puspitasari, 2010), penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan sekitarnya, sehingga permusuhan, kemarahan, depresi, dan emosi negatif lain sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat

dihilangkan. Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang dilakukan oleh seorang individu untuk mengatasi dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan untuk mencapai sebuah keharmonisan yang terdapat di dalam diri individu maupun di dalam lingkungan.

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004), proses penyesuaian diri mencakup tiga unsur, yaitu motivasi dan proses penyesuaian diri, sikap terhadap realitas dan proses penyesuaian diri, pola dasar proses penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) ada lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, yaitu kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, lingkungan, agama dan budaya.

Penyesuaian diri di kalangan remaja memiliki karakteristik yang sangat khas. Menurut Ali & Asrori (2004) karakteristik penyesuaian diri remaja yaitu penyesuaian diri remaja terhadap peran dan identitasnya, penyesuaian diri remaja terhadap pendidikan, penyesuaian diri remaja terhadap kehidupan seks, penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial, penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan waktu luang, penyesuaian diri remaja terhadap penggunaan uang, penyesuaian diri remaja terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi.

Menurut Hurlock (dalam Yusuf, 2011) karakteristik penyesuaian diri yaitu mampu menilai diri secara realistik, mampu menilai situasi secara realistik, mampu menilai prestasi yang diperoleh secara realistik, berorientasi keluar, penerimaan sosial, memiliki filsafat hidup, berbahagia. Menurut Hurlock (dalam Yusuf, 2011) kepribadian yang tidak sehat itu ditandai dengan karakteristik seperti berikut (a) mudah marah (tersinggung); (b) menunjukkan kekhawatiran dan kecemasan; (c) sering merasa tertekan (stres atau depresi); (d) bersikap kejam atau senang mengganggu orang

lain yang usianya lebih muda atau terhadap binatang (hewan); (e) ketidakmampuan untuk menghindar dari perilaku menyimpang meskipun sudah diperingati atau dihukum; (f) mempunyai kebiasaan berbohong; (g) hiperaktif; (h) bersikap memusuhi semua bentuk otoritas; (i) senang mengkritik/mencemooh orang lain; (j) sulit tidur; (k) kurang memiliki rasa tanggung jawab; (l) sering mengalami pusing kepala; (m) kurang memiliki kesadaran untuk menaati ajaran agama; (n) bersikap pesimis dalam menghadapi kehidupan; (o) kurang bergairah dalam menjalani kehidupan.

Kesejahteraan psikologis

Ryff (1995) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam komponen yaitu sebagai berikut. (a) penerimaan diri (*self-acceptance*), kemampuan individu untuk menerima dirinya dan masa lalunya termasuk kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri individu; (b) hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relations with others*), individu memiliki hubungan yang hangat dan saling mempercayai dengan orang lain; (c) otonomi (*autonomy*), kemampuan untuk menentukan diri sendiri, dan kemampuan untuk mengatur tingkah laku; (d) penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemampuan individu untuk menentukan atau menciptakan suatu lingkungan fisik yang nyaman bagi dirinya dengan mengontrol ataupun mengubah keadaan lingkungan; (e) tujuan hidup (*purpose in life*)

Seseorang yang memiliki tujuan hidup maka akan selalu merasa memiliki arah dalam menjalani kehidupannya, dan mempunyai perasaan bahwa kehidupan saat ini dan masa lalu mempunyai target yang ingin dicapai dalam hidup; pengembangan kepribadian (*personal growth*), kemampuan seseorang untuk mengembangkan kemampuan

potensi dirinya untuk berkembang dalam menghadapi tantangan baru dalam suatu kondisi tertentu.

Menurut Perez (dalam Mbindi, 2014) mengklasifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu afektif, sosial, kognitif, dan spiritual. (a) afektif, faktor ini meliputi frekuensi pengalaman positif atau sesuatu perasaan seperti kegembiraan dan kebahagiaan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis memiliki keseimbangan antara perasaan; (b) sosial, individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis; (c) kognitif, individu yang memiliki penerimaan diri dan martabat, optimis, motivasi, sikap umum, terhadap kehidupan dan tantangan sebagai variabel penting dalam pemahaman kesejahteraan psikologis; (d) spiritual, faktor spiritual dianggap penting dalam kesejahteraan psikologis individu. Aspek spiritual dipandang sebagai komitmen untuk menjadikan diri lebih aktualisasi agar lebih hati-hati dalam mencari tujuan hidup. Spiritualitas dipahami sebagai adanya hubungan dengan Sang Pencipta dalam kedudukan yang lebih tinggi.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMK Santa Maria, tahun ajaran 2015/2016. Subjek penelitian ini terdiri dari tiga jurusan, yaitu tata boga, tata busana, dan multimedia. Jumlah siswa jurusan tata boga sebanyak 90 siswa, busana sebanyak 31 siswa, dan multimedia sebanyak 16 siswa, sehingga total siswa secara keseluruhan berjumlah 137 siswa. Penelitian ini berlangsung selama tujuh bulan, terhitung dari bulan Agustus 2015 sampai Februari 2016.

Variabel yang diteliti adalah kesejahteraan psikologis (X) dan penyesuaian diri (Y). Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Teknik pengumpulan yang digunakan adalah skala penilaian. Pada variabel kesejahteraan psikologis total pernyataan valid sebanyak 27 pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,917 dan pada variabel penyesuaian diri total pernyataan valid sebanyak 44 pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,941.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada variabel (X) kesejahteraan psikologis memiliki skor rerata (*mean*) 96.48, serta variasi skor yang muncul terentang dari skor minimum 61, dan skor maksimum 129.

Hasil analisis ditemukan bahwa variabel kesejahteraan psikologis sangat tinggi memiliki frekuensi sebesar 12 siswa (11%), kesejahteraan psikologis tinggi memiliki frekuensi sebesar 51 siswa (48%), kesejahteraan psikologis sedang memiliki frekuensi sebesar 37 siswa (35%), kesejahteraan psikologis rendah memiliki frekuensi sebesar 7 siswa (6%), dan kesejahteraan psikologis sangat rendah memiliki frekuensi 0 (0%).

Pada variabel (Y) penyesuaian diri memiliki skor rerata (*mean*) 163.82, serta variasi skor yang muncul terentang dari skor minimum 116, dan skor maksimum 210.

Hasil analisis ditemukan bahwa penyesuaian diri sangat baik memiliki frekuensi sebesar 18 siswa (17%), penyesuaian diri baik memiliki frekuensi sebesar 62 siswa (58%), penyesuaian diri cukup baik memiliki frekuensi sebesar 27 siswa (25%), penyesuaian diri kurang baik dan sangat kurang baik memiliki frekuensi 0 (0%).

Berdasarkan pengolahan SPSS korelasi antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri diperoleh korelasi sebesar 0,712 pada taraf signifikan 1%. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri. Hal ini berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis individu maka akan semakin tinggi pula kemampuan individu untuk melakukan penyesuaian diri. Koefisien determinasi sebesar 50,70 %, hal ini berarti kesejahteraan psikologis memberikan sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 50,70 % dan sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Pembahasan

Berdasarkan data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel kesejahteraan psikologis, komponen yang memiliki rata-rata skor lebih besar dari rata-rata total skor variabel kesejahteraan psikologis adalah penerimaan diri dengan rata-rata skor sebesar 404, otonomi dengan rata-rata skor sebesar 404, dan tujuan hidup dengan rata-rata skor sebesar 403. Gambaran ini didukung dengan pendapat Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) bahwa penyesuaian diri seseorang akan lebih mudah dilakukan dan dipelihara dalam kondisi fisik yang sehat. Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, dan harga diri yang akan menjadi kondisi yang sangat menguntungkan bagi proses penyesuaian diri, sehingga individu dapat mempunyai kemampuan dalam pengambilan keputusan yang bermanfaat untuk tujuan hidup dirinya sendiri.

Berdasarkan data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel kesejahteraan psikologis, komponen yang memiliki rata-rata skor lebih kecil dari rata-rata total skor variabel kesejahteraan

psikologis adalah komponen penguasaan lingkungan dengan rata-rata skor sebesar 346, dan pengembangan kepribadian dengan rata-rata skor sebesar 363 yang merupakan komponen yang belum dominan pada siswa. Berdasarkan wawancara dengan Guru BK yaitu rata-rata siswa kelas X SMK Santa Maria yang belum mampu mengembangkan potensi diri maupun kepribadian sesuai dengan lingkungan sekitar, seperti beberapa siswa kelas X yang berasal dari luar sekolah Santa Maria yang masih malu tampil di depan umum dan memilih untuk diam atau sibuk dengan dirinya sendiri dengan membaca buku dikarenakan tidak terlalu mengenal teman-teman di sekitarnya sehingga membuat siswa tersebut sulit untuk menguasai lingkungan sekolahnya.

Berdasarkan data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel penyesuaian diri, komponen yang memiliki rata-rata skor lebih besar dari rata-rata total skor variabel penyesuaian diri adalah memiliki filsafat hidup yang merupakan komponen yang paling dominan dialami siswa dengan rata-rata total skor sebesar 417. Filsafat hidup berkaitan dengan mengarahkan hidupnya yang berakar dari keyakinan agama. Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri remaja adalah agama. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, yang memberikan makna dan tujuan hidup seseorang dalam melakukan penyesuaian diri dengan baik tanpa melakukan perbuatan yang menyimpang yang melanggar nilai atau norma yang berlaku.

Berdasarkan data distribusi skor rata-rata tiap komponen variabel penyesuaian diri, komponen yang memiliki rata-rata skor lebih kecil dari rata-rata total skor variabel penyesuaian diri adalah komponen penerimaan sosial dengan rata-

rata total skor sebesar 329 dan komponen kebahagiaan dengan rata-rata total skor sebesar 326. Menurut Hurlock (dalam Yusuf, 2011) mengungkapkan bahwa salah satu karakteristik penyesuaian diri yang baik yaitu penerimaan sosial karena individu dinilai positif oleh orang lain, mau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial, dan memiliki sikap bersahabat dalam berhubungan dengan orang di sekitarnya. Karakteristik tersebut dapat membuat individu mengalami situasi kehidupannya diwarnai dengan kebahagiaan. Kebahagiaan ini didukung oleh faktor-faktor *achievement* (pencapaian prestasi), *acceptance* (penerimaan dari orang lain), dan *affection* (perasaan dicintai atau disayangi orang lain).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pertama, berdasarkan klasifikasi kesejahteraan psikologis diketahui bahwa siswa kelas X SMK Santa Maria memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi memiliki frekuensi sebesar 12 siswa (11%), tinggi memiliki frekuensi sebesar 51 siswa (48%), sedang memiliki frekuensi sebesar 37 siswa (35%), rendah memiliki frekuensi sebesar 7 siswa (6%), dan sangat rendah memiliki frekuensi 0 (0%).

Kedua, berdasarkan klasifikasi penyesuaian diri diketahui bahwa siswa kelas X SMK Santa Maria memiliki penyesuaian diri yang sangat baik memiliki frekuensi sebesar 18 siswa (17%), baik memiliki frekuensi sebesar 62 siswa (58%), cukup baik memiliki frekuensi sebesar 27 siswa (25%), kurang baik dan sangat kurang baik memiliki frekuensi 0 (0%).

Ketiga, berdasarkan hasil perhitungan korelasi antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang positif dan signifikan sebesar 0,712 dengan taraf signifikan 1% dan Koefisien determinasi sebesar 50,70 %, hal ini berarti kesejahteraan psikologis memberikan sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 50,70 % dan sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

Saran

Pertama, Kepada Kepala Sekolah SMK Santa Maria, agar dapat bekerja sama dengan Guru BK untuk membuat sebuah program layanan orientasi bagi siswa kelas X SMK Santa Maria dengan tujuan untuk mempertahankan penyesuaian diri kelas X SMK Santa Maria yang terlihat pada klasifikasi penyesuaian diri berada pada tingkat baik sebanyak 62 siswa (58%) dengan mengadakan sebuah acara perkumpulan, seperti pergi ke luar sekolah yang bertujuan untuk mengakrabkan siswa satu sama lain sehingga dapat mempertahankan penyesuaian diri siswa yang sudah baik dan akan menjadi lebih baik. Selain itu pula, pihak sekolah dapat melakukan bimbingan kelompok kepada siswa baru pada masa orientasi siswa (MOS).

Kedua, kepada Guru BK SMK Santa Maria, agar bekerja sama dengan pihak sekolah untuk menyelenggarakan kompetisi yang berkaitan dengan bidang akademik maupun non akademik dengan tujuan untuk mengembangkan potensi kepribadian siswa kelas X SMK Santa Maria. Guru BK dapat mengembangkan layanan konseling kelompok kepada siswa agar siswa dapat berinteraksi dengan sesama anggota yang bertujuan untuk mengembangkan penerimaan sosial siswa.

Ketiga, kepada mahasiswa/i Bimbingan dan Konseling Unika Atma Jaya, agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu acuan

untuk penelitian selanjutnya dan membuat sebuah program layanan bimbingan konseling dengan tujuan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa di sekolah saat praktik psikoedukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2004). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Sinar Grafika Offset.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Biswas, U. N. (2007). Promoting health and well being in lives of people living with hiv and aids. *Psychology developing societies*. Vol 19. No. 2, 215-247.
- Crow, D. L., & Crow, A. C. (terjemahan: Kasijan). (1984). *Psikologi pendidikan*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Gerungan, V.A. (2004). *Psikologi sosial*. Edisi ketiga. Bandung: Refika Aditama.
- Mbindi, M. M. A. (2014). *Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial orang tua dan kesejahteraan psikologis siswa-siswi kelas X dan XI SMA Stella Maris Teluk Gong*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FKIP Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Ninawati & Iriani, F. (2005). Gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola attachment. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3. No. 1.
- Oktrianty, E. (2010). *Hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri siswa kelas VIII SMPK V Penabur Jakarta*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan. Jakarta: FKIP Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Prilleltnsky, I., & Prilleltensky, O. (2006). *Promoting well being*. New jersey: Wiley.
- Puspitasari, A. (2010). *Penyesuaian diri*. Diunduh dari <http://www.alypuspitasari.wordpress.com/2010/06/07/penyesuaian-diri>.
- Ryff. C. D. (1995). Psychological well being in adult life. *Current directions in psychological science*. 4, 99-104.
- Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A. (1985). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Sudarnoto L.F.N. (2014). *Diktat metodologi penelitian*. Jakarta: Unika Atma Jaya FKIP BK.
- Supardi. (2013). *Aplikasi statistika dalam penelitian*. Jakarta: change publication.
- Uyanto, S. S. (2006). *Pedoman analisis data dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Yusuf, S. (2011). *Psikologi perkembangan anak & remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.